

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Т.П. БЕРЕЗОВСКАЯ, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
управления Академии управления при Президенте Республики Беларусь ©

В статье рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта у старшеклассников. Описываются основные подходы к определению этого понятия. Приводятся результаты исследования, проведенного автором, выявляющие различия в развитии эмоционального интеллекта у учащихся общеобразовательной школы с театральным уклоном.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, старшеклассники, эмпатия, самомотивация, управление своими эмоциями.

Параметры эмоционального развития личности включают в себя развитие способности распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, способность владеть ими и выражать в общении, мотивируя себя на основе интеллектуального анализа и синтеза, что можно назвать также эмоциональным интеллектом.

Под *эмоциональным интеллектом* понимается умение определить свои эмоции, а также способность управлять ими таким образом, чтобы достичь поставленной цели. Данное понятие было введено в научный оборот сравнительно недавно Д. Големаном [1], Д. Мейером и П. Сэловейем [2] в зарубежной психологии, Г.Г. Гарсковой [3] – отечественной психологии. В их работах представлены *две модели эмоционального интеллекта*:

1) *модель способностей*, в которой представлена идея о пересечении познания и эмоций;

2) *смешанная модель* (сочетание интеллектуальных, эмоциональных и личностных свойств человека).

Согласно первой модели основными компонентами эмоционального интеллекта являются основные некогнитивные знания (эмоциональная компетентность) и навыки (способность контролировать и регулировать внешние проявления эмоций и чувств) [4].

Согласно второй – эмоциональный интеллект включает в себя следующие составляющие:

- самосознание – знание о своем эмоциональном состоянии, предпочтениях, возможностях (это правильная самооценка и вера в себя, свои возможности и навыки, знание собственной цены);

- саморегулирование – владение собственными эмоциями, импульсами и возможностями, сохранение норм поведения, вежливость, честность, гибкость в меняющихся условиях, инновационность;

- мотивация – стремление к достижениям, активность, инициатива, оптимистический подход к жизни, а также подчинение эмоций реализации намеченных целей, что имеет принципиальное значение для концентрации внимания, самообладания или творческой работы;

- эмпатия – осознание и понимание чувств, потребностей, мотивов других людей;

- общественные умения (умение вызвать у других нужную эмоциональную реакцию или влиять на них; умение достигать понимания; урегулировать конфликты; руководить; устанавливать контакты; сотрудничать; работать в коллективе);

- способность вызвать положительные эмоции не только у себя, но и у окружающих.

В данной работе придерживаемся концепции эмоционального интеллекта Д. Мейера и П. Сэловейя, согласно которой эмоциональный интеллект включает в себя следующие компоненты: точность оценки и выражение эмоций как самого индивида, так и окружающих людей; распознавание, понимание и осмысление эмоций; эмоциональная осведомленность; адаптивная регуляция эмоций самого человека и других людей; эмпатия.

Д. Гарднер понимает интеллект как сложное и множественное явление, в котором сосуществуют отдельные независимые интеллекты. В его теории их на сегодняшний день насчитывается 8. Д. Гарднер различает лингвистический, логико-математический, пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический, межличностный и личностный интеллекты. Из всех вышеперечисленных видов интеллекта действительно по наполненности психологическим содержанием частично совпадают с «эмоциональным интеллектом» – личностный интеллект, который заключает в себе способность понимать себя, знать, как возникает какое-либо мнение, понимать свой диапазон

эмоций, иметь представление о том, почему действие индивида было именно таким и вести себя наиболее адекватно своим потребностям, целям и способностям, а также – межличностный интеллект, который актуализируется в действии других людей и воздействии на них.

Тем не менее, считаем корректным использование понятия «эмоциональный интеллект», поскольку оно является более широким и в то же время специализированным определением той психической реальности, которая изучалась нами в рамках эмоционального развития личности старшеклассников.

Еще одним аргументом в пользу необходимости использования в данной статье термина «эмоциональный интеллект» является тот факт, что главным методом изучения интеллекта человека, по мнению Д. Гарднера, является не эксперимент, не измерение и даже не опрос на предмет выявления (обыденных моделей), а наблюдение за естественным поведением

индивидов в ходе лонгитюдного исследования. А тесты, интервью и прочие инструментальные методы пригодны лишь для измерения когнитивных навыков, мотиваций и общей активности личности. Методологической основой исследования являются, экспериментальные процедуры и именно на ее основании происходит изучение феномена их эмоционального интеллекта в современной психологии и в настоящем исследовании [4]. Именно на основе данных теоретических построений создана методика оценки эмоционального интеллекта Н. Холла, использовавшаяся для изучения изменений в эмоциональном интеллекте старшеклассников, обучающихся в общеобразовательной школе с театральным уклоном (экспериментальная группа), и в общеобразовательных школах, в которых данная специализация отсутствует (контрольная группа) [5]. Результаты обработки эмпирических данных представлены в таблице 1.

Таблица 1

Различия в эмоциональном интеллекте старшеклассников

Название шкалы	Контр. группа (40 чел.)	Экспер. группа (40 чел.)	Достоверность различий (U – критерий Манна – Уитни)
Эмоциональная осведомленность	6,9	7,2	0,957
Управление своими эмоциями	1,4	5,1	0,007
Самотивация	5,4	6,5	0,606
Эмпатия	5,5	6,9	0,230
Распознавание эмоций других людей	5,6	7,5	0,041

Из таблицы 1 видно, что статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами имеются по шкалам «Управление своими эмоциями» ($p \leq 0,01$) и «Распознавание эмоций других людей» ($p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что в процессе обучения в школе с театральной специализацией старшеклассники экспериментальной группы научились лучше распознавать эмоции других людей и управлять собственными. Таким образом, можем констатировать, что респонденты экспериментальной выборки лучше осознают, что внешнее выражение людьми своих эмоций и чувств не всегда искренно и адекватно, человек может не осознавать своих истинных чувств, не уметь их выражать или не желать их проявлять. Они понимают важность умения точно распознавать эмоциональные состояния человека по его мимике, пантомимике, жестам, речевой экспрессии, чем респонденты

контрольной выборки. Респонденты экспериментальной группы научились лучше осознавать свои эмоции, чувства, отслеживать их динамику, устранять отрицательные эмоции и вызывать положительные, следовательно, они способны принимать более адекватные решения на основе более точного отражения и осмысления своих эмоций и эмоций других людей, чем респонденты контрольной группы. Также они способны продуцировать неочевидные способы активности для достижения целей и удовлетворения своих потребностей.

Самостоятельной задачей исследования было изучить половые различия в развитии эмоционального интеллекта у старшеклассников. Полученные эмпирические данные анализировались также с точки зрения выяснения специфики в эмоциональном интеллекте у юношей экспериментальной и контрольной групп. Результаты анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2

Различия в эмоциональном интеллекте старшеклассников (юноши)

Название шкалы	Контр. группа (20 чел.)	Экспер. группа (20 чел.)	Достоверность различий (U – критерий Манна – Уитни)
Эмоциональная осведомленность	1,9	8,1	0,000
Управление своими эмоциями	3,3	4,8	0,244
Самомотивация	3,4	5,6	0,285
Эмпатия	3,3	7,1	0,025
Распознавание эмоций других людей	5,25	8,1	0,037

Статистически значимые различия выявлены по следующим шкалам: «Эмоциональная осведомленность» ($p \leq 0,01$), «Эмпатия» ($p \leq 0,05$) и «Распознавание эмоций других людей» ($p \leq 0,05$). Это служит доказательством того, что в процессе обучения основам сценической деятельности юноши экспериментальной выборки приобрели значительную эмоциональную осведомленность, лучше стали распознавать эмоции, а также стали более эмпатийными, чем юноши контрольной выборки.

В процессе обучения в школе с театральным уклоном юноши овладели большим объемом знаний об эмоциях и чувствах, особенностях эмоциональной сферы человека. Для них также характерно лучшее понимание значения положительных и отрицательных эмоций в качестве источника знания о том, как поступать в жизни. Также они лучше, чем юноши контрольной группы, понимают то, что «люди,

осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью» [5, с. 634].

Значимые различия по шкале «Эмпатия» свидетельствуют о том, что юноши экспериментальной группы являются более чувствительными, чем юноши контрольной группы, к эмоциональным потребностям других людей, лучше понимают эмоциональные состояния людей и распознают эмоции по выражению лица.

Статистически значимые различия по шкале «Распознавание эмоций других людей» доказывают, что юноши экспериментальной группы имеют более адекватные представления о специфике и динамике эмоциональных состояний окружающих, чем юноши контрольной группы.

Также нами изучались особенности различий в эмоциональном интеллекте у девушек экспериментальной и контрольной групп. Результаты данного анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3

Различия в эмоциональном интеллекте старшеклассников (девушки)

Название шкалы	Контр. группа (20 чел.)	Экспер. группа (20 чел.)	Достоверность различий (U – критерий Манна – Уитни)
Эмоциональная осведомленность	12,5	16,3	0,039
Управление своими эмоциями	0,4	5,5	0,010
Самомотивация	7,45	7,55	0,714
Эмпатия	7,65	6,75	0,570
Распознавание эмоций других людей	6,1	7,35	0,597

У девушек статистически значимые различия присутствуют по шкалам: «Эмоциональная осведомленность» ($p \leq 0,05$) и «Управление своими эмоциями» ($p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что в девушки экспериментальной группы научились осознавать специфику эмоциональной сферы человека, ее

сложность и динамику. В процессе обучения они расширяют сценическую деятельность в рамках общеобразовательной школы свои представления о значимости отрицательных эмоций в жизни человека. Поскольку эмоциональная осведомленность отражает представления девушек об эмоциональном мире человека,

его связи с поведением, можно утверждать о том, что девушки экспериментальной группы в большей степени, чем девушки контрольной группы, осознают важность для успешности деятельности знания специфики собственных чувств и эмоций, а также наиболее характерных способов их выражения.

Статистически значимые различия по шкале «Управление своими эмоциями» доказывают тот факт, что девушки экспериментальной группы, обучающиеся в общеобразовательной школе с театральным уклоном, научились лучше контролировать свои чувства и эмоции, управлять проявлением внешней экспрессии. Юноши-«театралы» развивают свою способность распознавать эмоции других людей, расширяют свою эмоциональную осведомленность, а также развивают эмпатию. Девушки развивают произвольность в управлении эмоциональной сферой и расширяют свои представления о свойствах эмоциональной сферы человека, ее динамике и дифференцированности.

Таким образом, статистически значимые различия по шкалам: «Эмоциональная осведомленность», «Управление своими эмоциями», «Эмпатия», «Распознавание эмоций других людей» свидетельствуют о более значительном эмоциональном развитии старшеклассников в процессе обучения в школе с театральным уклоном, чем учащихся общеобразовательных школ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Goleman D. Emotional intelligence. N.Y.: Bantam books, 1995. 315 p.
2. Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence / Intelligence. N.Y., 1993. P. 433–442.
3. Гарскова Г.Г. Ведение понятия эмоциональный интеллект в психологическую культуру // Ананьевские чтения: Тез. науч.-практ. конф. СПб., 1999. С. 25–26.
4. Стернберг Р.Дж. Практический интеллект. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.